



1

Schlechtes und gutes Training im Kinderfußball

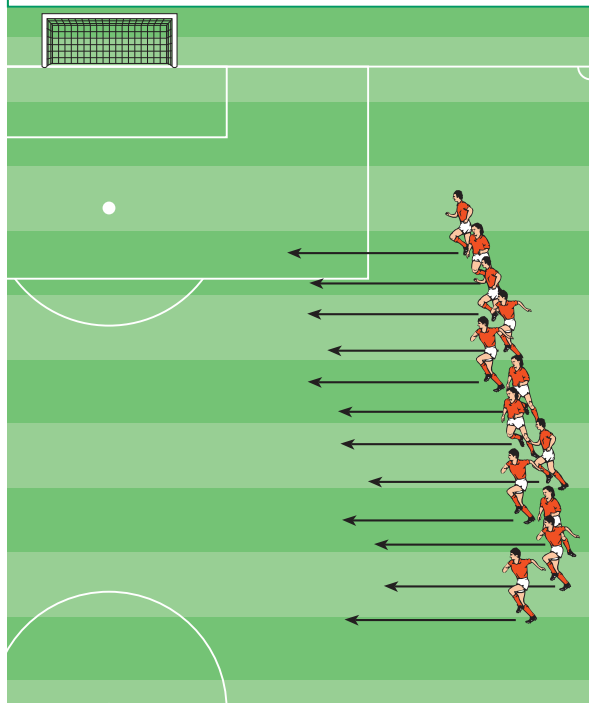
Aufwärmen

- ▶ Nach Muster des Erwachsenenfußballs
- ▶ Einlaufen ohne Ball

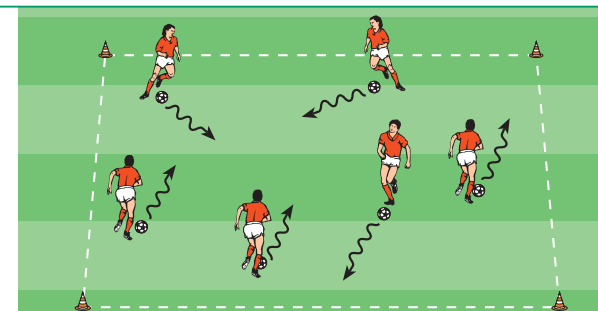
Legende:

- Laufweg
- ~ Dribbling (Laufweg mit Ball)
- - - - - Schuss/Passspiel

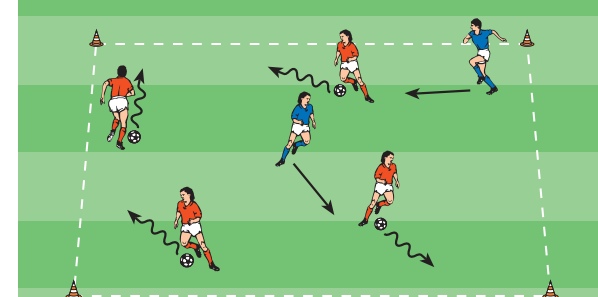
Kindgemäßes 'Aufwärm'-Programm



Falsch



Richtig 1



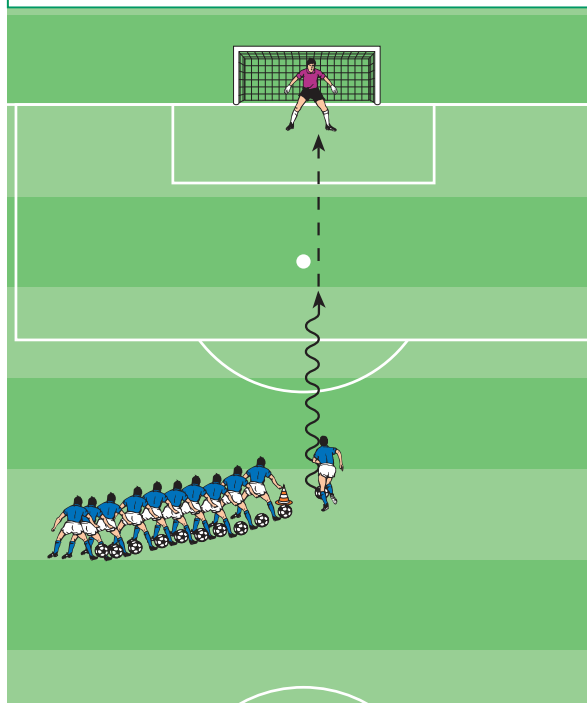
Richtig 2

Schlechtes und gutes Training im Kinderfußball

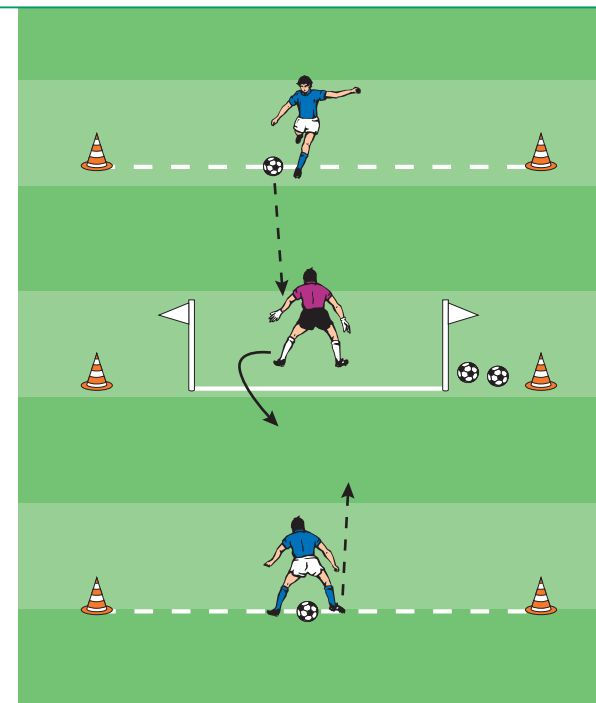
Hauptteil

- ▶ **Zu viele isolierte Übungsformen**
- ▶ **Lange Wartezeiten**
- ▶ **Geringe Anzahl an Wiederholungen**

Torschusstraining mit Anfängern



Falsch

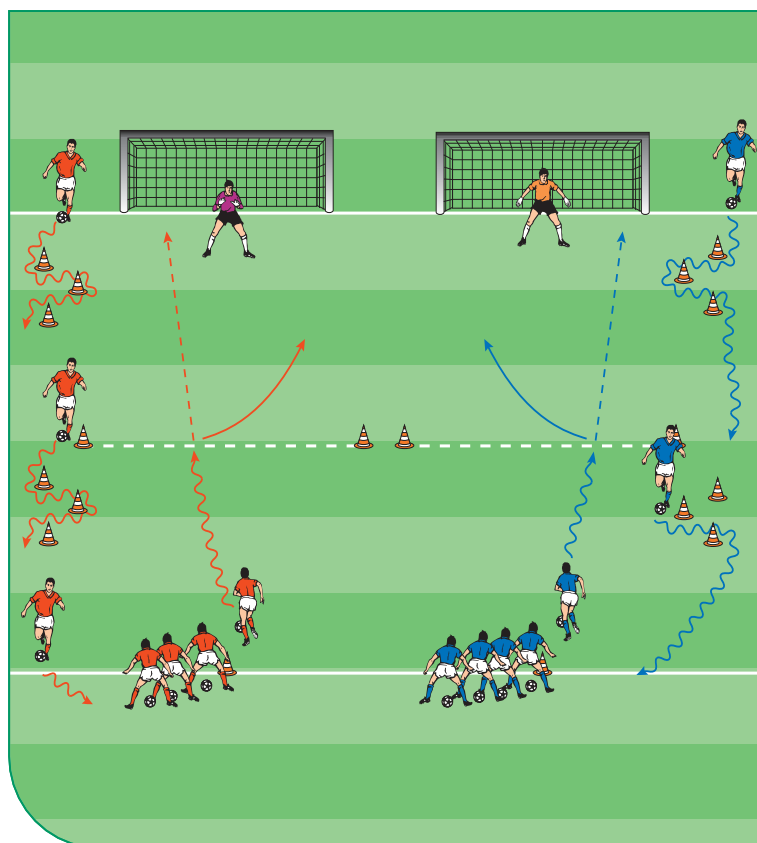


Richtig



3

Torschusstraining richtig organisieren



Lange Wartezeiten vermeiden!

- ▶ Nur wenig Spieler gleichzeitig auf ein Tor üben lassen!
- ▶ Technisch-koordinative Zusatzaufgaben auf dem Rückweg zur Gruppe ausführen lassen! So erhalten die Spieler weitere Übungszeit mit Ball und nutzen die Zeit zwischen den Torschüssen optimal.
- ▶ Kleine Wettkämpfe der parallel übenden Gruppen untereinander erhöhen die Motivation und das Spieltempo zusätzlich.

Legende: ———▶ Laufweg - - - - ▶ Schuss/Passspiel
 ~ ~ ~ ~▶ Dribbling (Laufweg mit Ball)



4

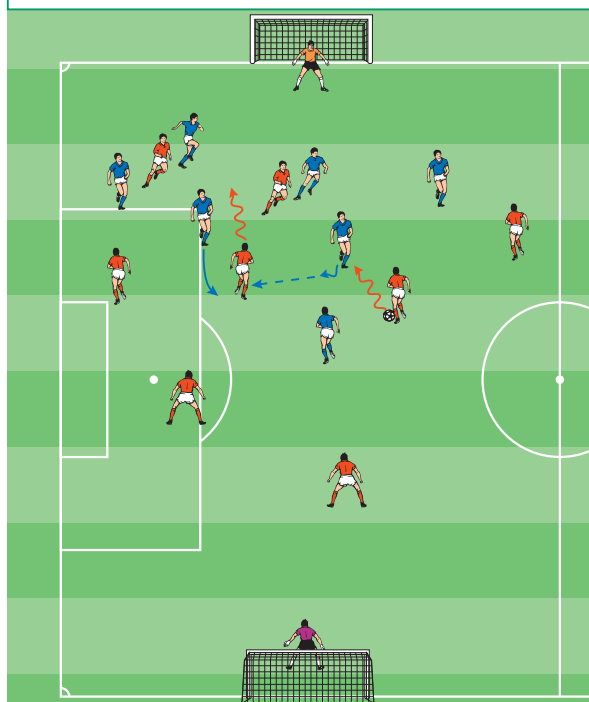
Schlechtes und gutes Training im Kinderfußball

Schlussteil

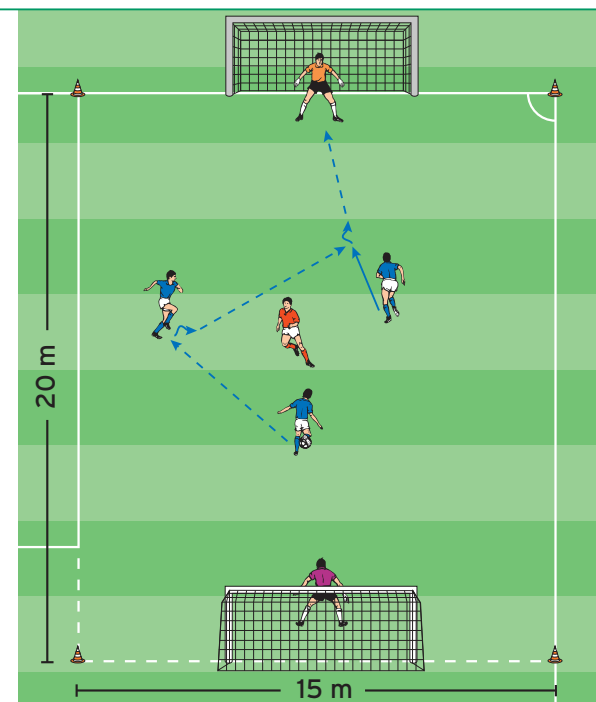
► Spiele ...

- ... in zu großen Gruppen
- ... auf zu großen Feldern

Torschuss-Spiele



Falsch

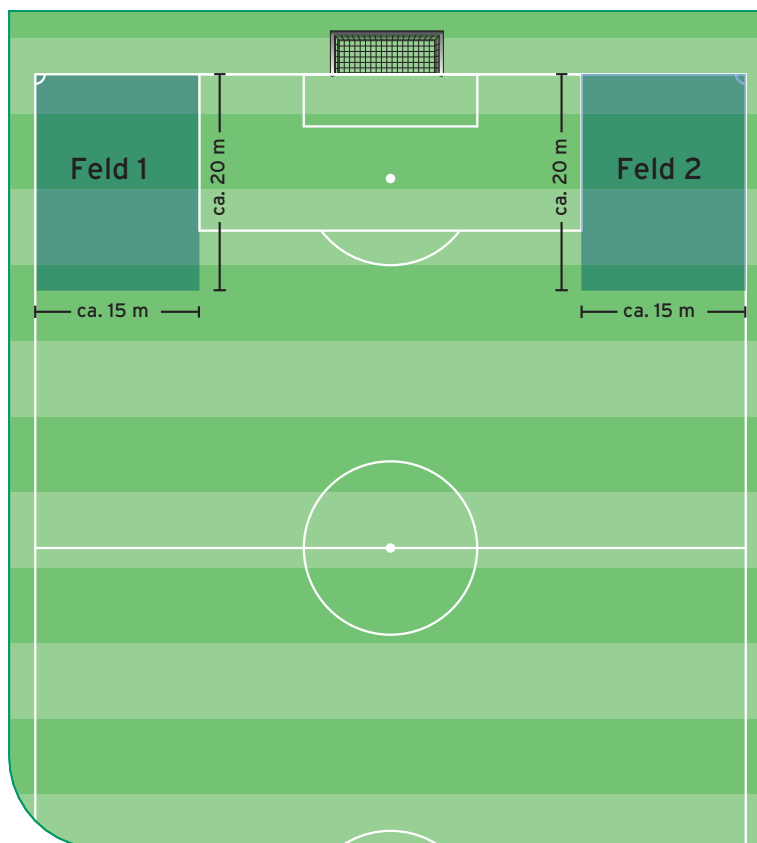


Richtig



5

Spiele auf angemessenen Feldern durchführen



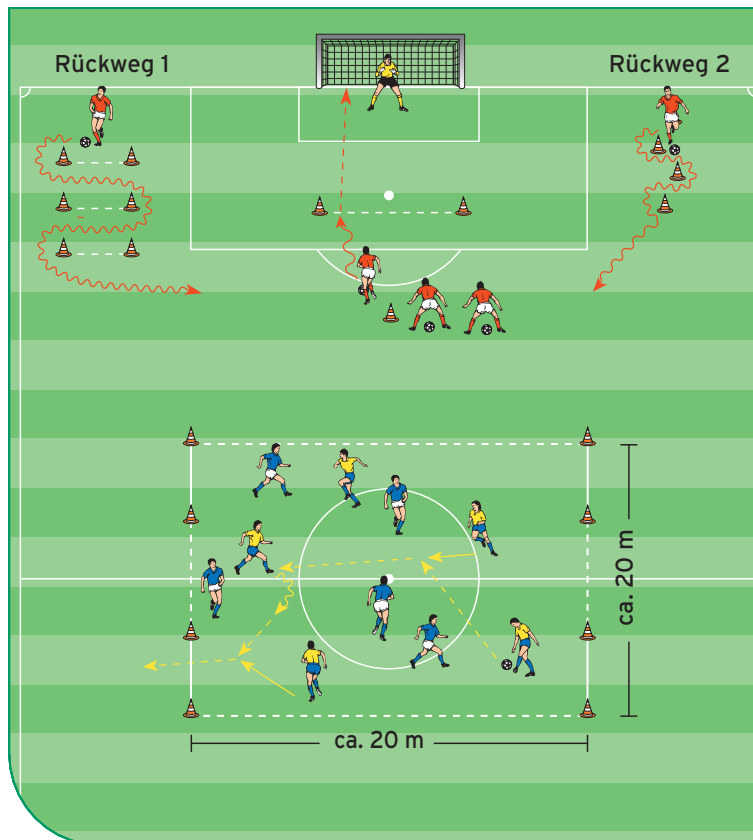
Platzsparende Spielformen mit vielen Kontakten

- ▶ **20 x 15 Meter große Felder ermöglichen Spiele mit verschiedenen Spielerzahlen (je nach Altersklasse von 2 gegen 2 bis 4 gegen 4).**
- ▶ **Auf 2 Feldern können so bis zu 16 Spieler gleichzeitig antreten, viele Ballkontakte sind garantiert!**
- ▶ **Für einen solchen Aufbau genügt ein Platzbedarf von deutlich weniger als einer Spielfeldhälfte!**
- ▶ **Gegebenenfalls können zudem bestehende Feldmarkierungen in den Aufbau integriert werden (siehe Abbildung).**



6

In kleinen Gruppen trainieren



Gemischte Aufgaben beim Stationstraining

- ▶ Spielformen und Torschusstraining lassen sich alternativ auch gleichzeitig durchführen (siehe Abbildung).
- ▶ Hierzu 3 Gruppen einteilen.
- ▶ Rot absolviert eine Torschussübung (Station 1): Der jeweils erste Spieler dribbelt zur markierten Linie und schießt. Dann holt er seinen Ball und führt auf dem Rückweg verschiedene Zusatzaufgaben aus.
- ▶ Blau und Gelb treten im 5 gegen 5 auf 4 Hütchentore gegeneinander an.
- ▶ Die Aufgaben nach jeweils 10 Minuten wechseln.

Legende: ———▶ Laufweg - - - - ▶ Schuss/Passspiel
 ~ ~ ~ ~▶ Dribbling (Laufweg mit Ball)



Zusammenfassung zum richtigen Trainieren im Kinderfußball

Aufwärmen

- Jeder Spieler hat einen Ball
- Abwechslungsreiches Angebot (viele Variationen/Wettkämpfe)
- Kein kopiertes Erwachsenentraining

Training in kleinen Gruppen

- paralleles Stationstraining anbieten
- Stationswechsel nach vorgegebenen Zeiten
- unterschiedliche Aufgaben an den Stationen anbieten

Torschusstraining

- Lange Wartezeiten vermeiden
- Hohe Anzahl an Wiederholungen ermöglichen
- Von einfachen zu komplexen Torschussformen

Torschuss-Spiele

- In kleinen Gruppen organisieren
- auf kleinen (überschaubaren) Feldern durchführen

**Trainings-
formen
gestalten und
verändern**



Leitlinien zur Trainingsdurchführung



Organisation und Ablauf

- ▶ Aufgaben durch **Vormachen - Nachmachen**, nicht durch lange Erklärungen einleiten!
- ▶ Bei Kindern nur grobe technische Mängel - in der Sprache der Kinder - **korrigieren!**
- ▶ Verbesserungsvorschläge immer **positiv** formulieren!
- ▶ Auf die Stellung zur Gruppe achten: Stets alle Spieler im Blickfeld halten!
- ▶ Geplantes Training flexibel durchführen: Je nach Situation gegebenenfalls spontan umgestalten!

**Freiräume lassen!
Nicht alles reglementieren!**